

## 社会生活力講座 “新しい「じぶんじかん」を探してみよう” 受講者募集

### 社会生活力とは、

自分らしい充実した生活(じぶんじかん)を送るため、家族・友達・職場の同僚など豊かな人間関係の中で主体的に社会参加をしていく力、様々な福祉サービスを権利として活用していく力のことです。

取り組む内容をグループで決めて、自分を振り返り、必要なことを調べて学び、計画を立て実践する「社会生活力プログラム」です。

今まで「やってみたい!」言えなかったことに、意見を出し合い、楽しんで挑戦してみませんか!



- 会場 かがわ総合リハビリテーション福祉センター 研修室他
- 対象者 20~50歳代程度の障害のある方で、「全回参加できる方」「相談支援事業等から紹介のあった方」「プログラムに参加することで、よりよい生活を叶えたい方」
- 定員 3~5名 (定員を超える場合は、初めての方優先のうえ抽選となります)
- 参加費 無料 (実践内容によって、活動保険・交通費等が実費必要です)
- 申込方法 申込用紙に必要事項を記載のうえ、FAXまたは郵送等にてお申込み下さい
- 申込締切 令和5年5月19日(金)必着
- プログラム 裏面をご覧ください

前は、  
こういうことを  
しました!



取り組みたい内容を  
みんなで決めよう

○オリエンテーションと自己紹介を行い。  
○意見を出し合い、「屋外で何かを作りながら、新しい楽しみを発見する」に取り組み内容を決定しました。

今までの自分の  
経験を振り返ろう

○人と話す時に、自分は何に気を付けているか等、自分の振り返りと他人の工夫を知りました。  
○SSTという技法を用いて、自分の話し方を振り返りました。

行き先を  
決定する

・考えてきた外出案を、みんなで共有しました。  
・行った先で何をするのか、車いすの人も行けるのか等を検討し、行き先を決定しました。

実践するための  
計画を立てよう

○行先で何をするのか、公共交通機関の活用など、当日の行動計画を立てました。  
○自分の意見を伝え、相手の意見を聞き、みんなにとって良いと思える計画を立てました。

実際にやってみよう  
振り返り話し合おう

○綾川イオンに外出しました。雨が降り予定変更しましたが、やりたかったことを達成!  
○みんなで取り組みたいと選んだ項目に着目して振り返りを行いました。

<お問い合わせ・お申込み先>

かがわ総合リハビリテーション福祉センター 社会生活力講座係

〒761-8057 高松市田村町1114番地

TEL:087-867-7686 FAX087-867-0420



## FAX 送信表 087-867-0420

### 社会生活力講座 “新しい「じぶんじかん」を探してみよう” 申込用紙

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名			
生年月日	S・H 年 月 日 ( 歳)		
住所			
連絡先		緊急連絡先 (続柄: )	
障がいについて	障がい名または診断名		
	手帳等 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> 医師の診断書、各種受給者証等 ( )		
紹介機関について	機関名 (ご担当: )		
	連絡先 電話 FAX		
受講にあたり、希望する配慮等がございましたらご記入ください。			

#### 【プログラム】

日時	プログラム
6月17日(土)10:00~12:30	オリエンテーション・自己紹介・お互いのことを知りあおう
7月15日(土)10:00~12:00	取り組みたい内容をみんなで決めよう
8月19日(土)10:00~12:00	学習① 取り組み内容について基本的なことを学ぼう
9月16日(土)10:00~12:00	学習② 取り組み内容について理解を深めよう・実践目標を立てよう
10月21日(土)10:00~12:00	学び、話し合ったことを実践するための計画を立てよう
11月18日(土)10:00~12:00	実際にやってみよう ※実践内容によって時間・場所の変更あり。
12月16日(土)10:00~12:00	やってみたことを振り返り話し合おう

※感染者の状況により、香川県の対処方針に対応した事業団の対処方針に準じ、プログラムの変更又は中止する場合があります。

※本人・家族・身近な知人等に発熱等の症状がある場合や感染が疑われる方がおられる場合は参加をお控えください。  
安心・安全な活動・参加のために、「マスクの着用」、「密閉・密集・密着を防ぐ対応」や「人と人との距離の確保」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」にご協力をお願いいたします。